

# Gnocchi di ricotta



Oggi Frasincucina propone degli gnocchi di ricotta conditi con burro e salvia. Questi gnocchi sono realizzati senza patate, solo con ricotta e farina. Il risultato è ottimo, sono delicati e morbidi, da provare anche con altri condimenti in base ai gusti personali.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di ricotta

150 g di farina 0

1 uovo

50 g di parmigiano

1 pizzico di sale

noce moscata

burro

salvia

olio

Per prima cosa preparare gli gnocchi: versare la farina in una ciotola, aggiungere la ricotta, l'uovo, il parmigiano, la noce moscata e un pizzico di sale. Amalgamare bene fino ad ottenere un impasto sodo e omogeneo.



**Formare un panetto, coprirlo con la carta trasparente e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.**

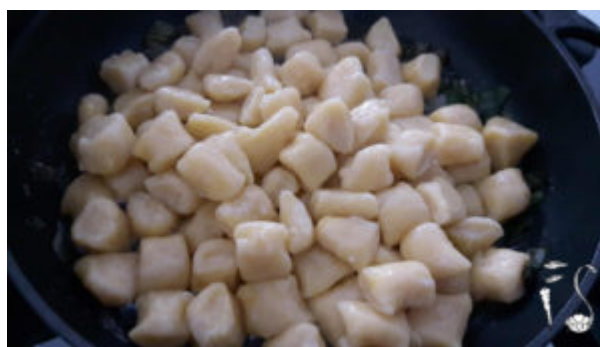


**Mettere l'impasto sul piano di lavoro, tagliare piccoli pezzi e lavorarli con le mani formando dei cilindri lunghi. Per evitare che si attacchi alle mani, utilizzare la farina. Tagliare gli gnocchi e adagiarli su un vassoio infarinato.**

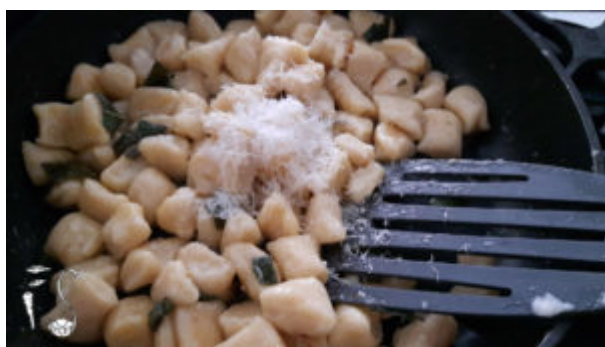


**Portare ad ebollizione l'acqua per la cottura degli gnocchi in una pentola abbastanza grande. Nel frattempo sciogliere il burro e la salvia in una padella. Per rendere il piatto più leggero potete utilizzare metà burro e metà olio extravergine di oliva.**

**Cuocere gli gnocchi, non appena vengono a galla scolarli e ripassarli nel condimento.**



**Aggiungere una spolverata di parmigiano e servire.**



**Se ne avanzano un po', nessun problema, portateli il giorno dopo a lavoro!**

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[\*\*Risotto asparagi e fave\*\*](#)



Finalmente iniziano a vedersi le fave dal fruttivendolo. Io le adoro, mi piacciono anche mangiate così, semplicemente staccate dal baccello. Non vedevo l'ora di preparare qualcosa con le fave e, dato che ancora stiamo sopportando quelli che si spera siano gli ultimi freddi, ho pensato ad un risotto con le fave e gli asparagi.

### **Ingredienti per 2 persone**

**160 g di riso (chicchi grossi)**

**1/4 di cipolla**

**3 asparagi**

**20 fave circa**

**1 noce di burro**

**sale qb**

**pepe qb**

### **Preparazione**

Lavate gli asparagi e metteteli a cuocere al vapore. Nel frattempo tagliate finemente la cipolla e mettetela a rosolare in una pentola a fuoco medio, aggiungete una noce di burro e lasciate andare a fuoco medio per un paio di minuti. Aggiungete il riso e fatelo tostare per circa 2 minuti, dopodiché aggiungete circa 4 mestoli di acqua calda (potete usare l'acqua su cui stanno ancora cuocendo gli asparagi che è già bollente) e lasciate cuocere il riso per 15-18 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Quando gli asparagi si saranno già un po' ammorbiditi aggiungete nella vaporiera le fave private anche della pelle e lasciate ammorbidire il tutto. Quando le fave e gli asparagi saranno morbidi, toglieteli dalla vaporiera e lasciateli raffreddare leggermente. Intanto che il riso termina la cottura, tagliate a piccole rondelle gli asparagi e sminuzzate finemente le fave. Aggiungete al risotto le fave e gli asparagi, finite la mantecatura (se necessario, aggiungendo un'altra noce di burro) e aggiustate di sale e pepe.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Mezze maniche broccoli e zucchine



Mezze maniche broccoli e zucchine, un'altra idea per il vostro pranzo al lavoro!

**Ingredienti per 2 persone**

200 g di mezze maniche

1 cespo di broccoli

**1 zuccina  
1 cucchiaio di panna  
olio evo  
sale e pepe**

**Tagliate i broccoli. Portate a bollire un tegame di acqua, salatela e buttate i broccoli per circa 3/4 minuti. Dopodiché scolateli e metteteli da parte.**



**Mettete a cuocere la pasta (mezze maniche) nella stessa acqua di cottura dei broccoli.**

**Nel frattempo tagliate a dadini piuttosto piccoli una zuccina e mettetela a cuocere in una padella con un filo d'olio evo.**



**Tagliate grossolanamente i broccoli e aggiungeteli alla zuccina in padella per un paio di minuti.**

**Scolate la pasta e saltatela in padella.**



Aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura per rendere più cremoso il condimento e mantecare bene la pasta. Aggiungete un cucchiaio di panna e le mezze maniche broccoli e zucchine sono pronte!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Lumaconi ripieni di ricotta e zucchine al forno](#)



La ricetta di oggi è una pasta al forno molto delicata e leggera: lumaconi ripieni di ricotta e zucchine al forno. Buon appetito!

## Ingredienti per 2 persone

8 lumaconi

1 zucchina grande

100 g di ricotta

1 cucchiaio abbondante di parmigiano grattugiato

olio evo

sale e pepe

Portate a bollore un tegame abbastanza alto di acqua, salatela e mettete a cuocere i lumaconi per circa 10/12 minuti, cioè molto al dente.

Nel frattempo tagliate a dadini una zucchina piuttosto grande, oppure due se sono piccole, e mettetela a cuocere in una padella con un filo d'olio evo. Quando i dadini di zucchine saranno cotti, trasferiteli nel mixer, lasciandone un po' da parte, e aggiungete la ricotta.



Tritate tutto al mixer ad alta velocità fino ad ottenere quasi una crema. Aggiungete sale e pepe e tritate ancora per qualche secondo.

Scolate i lumaconi e metteteli da parte fino a farli raffreddare un po'. Ungete con un filo d'olio evo una teglia da forno. Riempite i lumaconi con il ripieno di ricotta e zucchine e disponete i lumaconi ripieni nella teglia. Ricoprite con i dadini di zucchine che avevate lasciato da parte, poi aggiungete un cucchiaio di parmigiano.





**Infornate in forno preriscaldato a 180° C per circa 15 minuti, fino a che non vedrete dorato il parmigiano. Sfornate i lumaconi e impiattate.**



[Torna alla Home](#)  
[Vedi altri Primi](#)  
[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Spaghetti tonno e rucola](#)



Spaghetti tonno e rucola, un primo piatto veloce e semplicissimo da preparare, un'idea salvapranzo dell'ultimo minuto.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

2 scatolette di tonno

1 mazzetto di rucola

30 g di porro

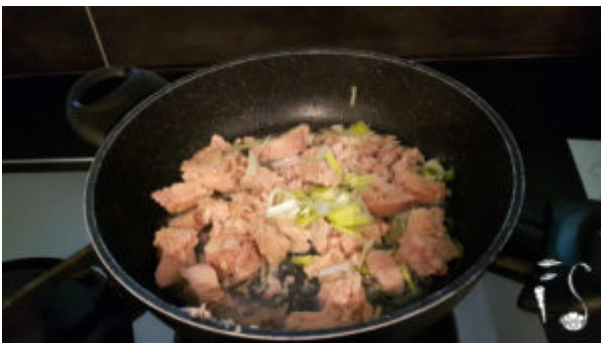
250 g di spaghetti

olio

sale

Pulire il porro eliminando la foglia più esterna e tagliarlo finemente.

In una padella scaldare un filo d'olio, aggiungere il porro e mezzo bicchiere di acqua. Lasciar appassire qualche minuto e aggiungere il tonno sgocciolato.



Cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti.

Nel frattempo lavare la rucola e asciugarla con carta da cucina. Con l'aiuto delle forbici ritagliarla in piccoli pezzettini.

Mettere metà della rucola nella padella con il tonno e lasciarla appassire.



Cuocere gli spaghetti, scolarli al dente e ripassarli nel condimento. Aggiungere la rucola cruda e un filo di olio prima di servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Pasta speck e zucchine](#)



La pasta speck e zucchine è un primo piatto molto

saporito che noi di FraSi in cucina ci portiamo anche in ufficio per il pranzo al lavoro. Una ricetta semplice che si prepara in pochi minuti, ma molto gustosa.

### **Ingredienti per 2 persone**

**200 g di pasta**

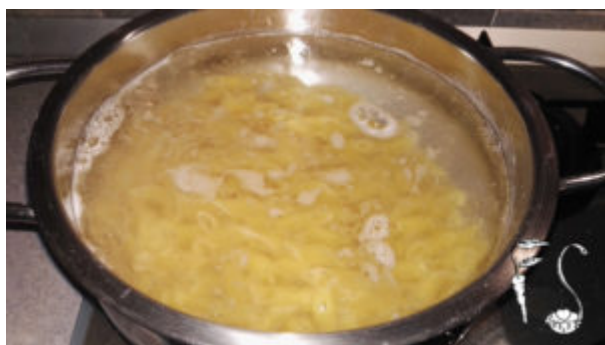
**100 g di speck**

**1 zucchina (2 se sono piccole)**

**1 cucchiaio di panna**

**olio evo**

**Portate a bollore un tegame di acqua, salatela e buttate la pasta. Noi abbiamo usato delle mezze penne.**



**Nel frattempo, tagliate una zucchina (o 2 se sono piccole) a dadini piuttosto piccoli. Mettete un filo d'olio evo in una padella e mettete a cuocere i dadini di zucchina.**



**Fate cuocere per 7/8 minuti circa. Più i dadini sono piccoli, meno tempo ci vorrà per cuocerli.**

Tagliate a listarelle lo speck e aggiungetelo alla zuccina in padella. Saltate il tutto poi aggiungete un cucchiaio di panna.



Non abbiamo aggiunto né sale né pepe al condimento per via dello speck che è già salato e saporito a sufficienza. Quando la pasta sarà cotta, scolatela in padella nel condimento.



Saltate la pasta in padella insieme alle zucchine e allo speck e il vostro pranzo è pronto!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Cannelloni ricotta e spinaci



Oggi Frasincucina propone un classico della cucina italiana, i cannelloni ricotta e spinaci, conditi in bianco con la besciamella. Perfetti per un pranzo domenicale e ottimi da riscaldare il giorno dopo in ufficio. Se utilizzate gli spinaci freschi potete prepararli in anticipo e congelarli già in mono porzioni in modo da averli subito disponibili in ogni occasione.

**Ingredienti per 12 persone**

1,5 Kg di spinaci freschi puliti  
1 kg di ricotta  
2 confezioni di cannelloni (circa 24)  
olio  
sale  
parmigiano

Per la besciamella

1,5 litro di latte  
6 cucchiaini di farina  
150 g di burro  
sale  
noce moscata

Per prima cosa preparare la besciamella: in un pentolino abbastanza capiente sciogliere il burro e non

appena liquido, prima che inizi a bollire, aggiungere la farina, mescolare bene facendo amalgamare il composto. Aggiungere un pizzico di sale e piano piano il latte, mescolando continuamente per non formare grumi. Cuocere la besciamella il tempo necessario per farla addensare, ma non troppo, in quanto i cannelloni sono secchi e richiedono più umidità in cottura. A fine cottura, regolare di sale e aggiungere una grattata di noce moscata. Tenere la besciamella da parte e lasciarla raffreddare.



Lavare gli spinaci e cuocerli in un tegame con un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua. Non appena sono appassiti e l'acqua è evaporata, aggiustare di sale e aggiungere due cucchiaini di besciamella.



Schiacciare la ricotta con una forchetta in modo da renderla cremosa.



**Unire la ricotta agli spinaci e amalgamare bene. Trasferire il composto in un sac a poche.**



**Versare un po' di besciamella sul fondo delle teglie. Riempire i cannelloni con il composto di ricotta e spinaci e posizionarli nelle teglie.**



**Ricoprire con la besciamella e cospargere di parmigiano grattugiato.**





Cuocere in forno caldo a 200 ° per circa 40 minuti, facendo attenzione a non bruciare la superficie. Se necessario per la prima metà del tempo di cottura ricoprire con un foglio di carta di alluminio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette del Pranzo a Lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[\*\*Paccheri broccoli e frutti di mare\*\*](#)



Oggi Frasinucina propone paccheri broccoli e frutti di mare, un primo piatto corposo ma al tempo stesso delicato. Un ottimo abbinamento, mare-terra, da un lato i broccoli e dall'altro i frutti di mare: calamari, vongole e gamberi.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di paccheri**

**1-2 broccoli (in base alla dimensione)**

**2 calamari**

**500 g di vongole**

**300 g di gamberi**

**olio**

**sale**

Prima di iniziare la preparazione della ricetta, mettere le vongole in ammollo in acqua e sale.

Nel frattempo pulire i broccoli e ricavare le cimette.



Lavarli accuratamente e lessarli per qualche minuto in acqua già calda.

Mentre i broccoli sono sul fuoco, preparare un recipiente con acqua ghiaccio dove tuffare i broccoli non appena scolati. In questo modo restano più croccanti e mantengono il colore verde vivo.



Scolare i broccoli e saltarli in una padella con un filo d'olio a fuoco vivo, salare e tenere da parte.

Pulire i calamari, eliminando le viscere interne e la pelle. Tagliarli in piccoli pezzi e cuocerli in una padella con mezzo bicchiere di acqua. Dopo qualche minuto aggiungere un filo di olio.



Mentre i calamari sono sul fuoco sgusciare i gamberi ed eliminare l'intestino. Lasciarne un paio interi per la decorazione del piatto.

Aggiungere ai calamari, i gamberi e metà dei broccoli. Lasciar cuocere per 7/8 minuti.





**Nel frattempo lavare le vongole e metterle in una padella con un bicchiere di acqua, lasciarle aprire a fuoco basso. Quando sono tutte aperte, eliminare i gusci dalla metà di queste.**



**Aggiungere le vongole al resto del pesce e lasciar insaporire a fuoco moderato.  
Frullare l'altra metà dei broccoli in modo da ottenere una crema e farla addensare sul fuoco.**

Cuocere i paccheri, scolarli al dente e saltarli nel condimento aggiungendo un cucchiaio della crema di broccoli in modo da dare al piatto la giusta cremosità. Se necessario utilizzare l'acqua di cottura della pasta.



Aggiungere un filo di olio a crudo e servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)



[Zuppa di zucca e cavolo nero](#)



Per una fredda giornata d'inverno, cosa c'è di meglio di una calda zuppa?

Oggi vi proponiamo la nostra zuppa di zucca e cavolo nero, con fagioli cannellini e riso. Un primo piatto cremoso e colorato. Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

500 g di zucca

150 g di cavolo nero

150 g di fagioli cannellini cotti

150 g di riso

olio

sale

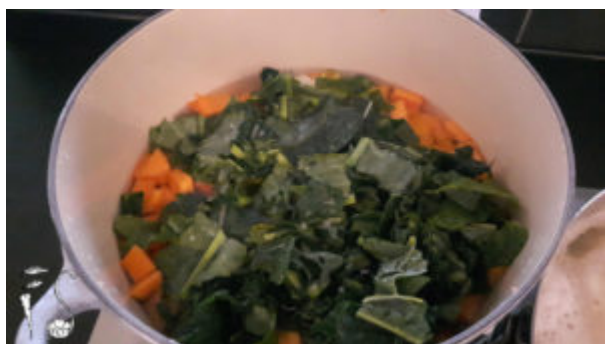
peperoncino

Il giorno precedente mettere in ammollo i fagioli e cuocerli in abbondante acqua per circa 40/50 minuti.

In alternativa, per una preparazione più veloce, utilizzare i fagioli in scatola.

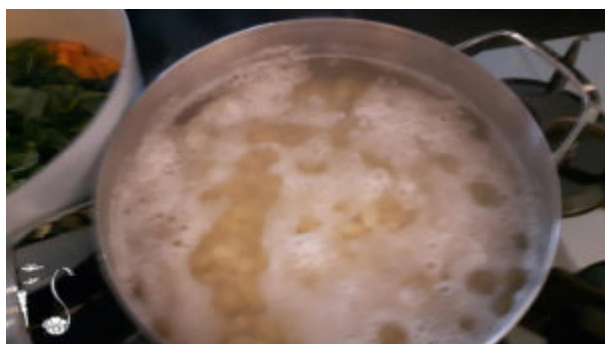
**Pulire la zucca, eliminare la buccia esterna e tagliarla a dadini.**

**Lavare il cavolo nero e tagliarlo in piccoli pezzi.**



**Mettere le verdure in un'ampia pentola, aggiungere l'olio, il sale, il peperoncino e un bicchiere di acqua. Lasciar cuocere per circa 20/30 minuti e poi aggiungere i fagioli precedentemente lessati.**

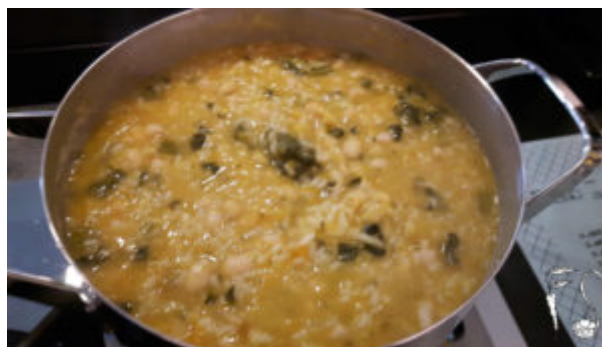
**Cuocere ancora fino a che la zuppa prende la giusta consistenza. Aggiungere man mano dell'acqua se necessario.**







Quando la zuppa è quasi pronta, cuocere in un'altra pentola il riso e aggiungerlo alla zuppa leggermente al dente, completando piano piano la cottura.



Servire la zuppa ben calda.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Strozzapreti al sangiovese](#)



**Gli strozzapreti al sangiovese sono un piatto ricco dei sapori della Romagna.**

**E oggi noi vi diamo la ricetta!**

**Ingredienti per 2 persone**

**Per gli strozzapreti:**

**200 g di farina circa**

**acqua tiepida**

**un pizzico di sale**

**Per il sugo:**

**2 salsicce**

**2 cipollotti**

**2 bicchieri di vino sangiovese**

**2 cucchiaini di panna**

**olio evo**

**Preparate per prima cosa gli strozzapreti: su una spianatoia disponete la farina a vulcano. Aggiungete acqua tiepida poco alla volta e impastate. Aggiungete acqua o farina in base alla consistenza dell'impasto: deve essere abbastanza morbido ma non troppo "colloso". Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo, lasciate riposare per 10/15 minuti. Stendete l'impasto fino ad uno spessore di 2/3 mm. Tagliatelo a striscioline di circa 2 cm di larghezza e arrotolate ogni striscia di impasto con il palmo delle mani.**

**Mettete gli strozzapreti su un vassoio cosparsi di farina in modo che non si attacchino.**



A questo punto preparate il sugo. In una padella mettete un filo d'olio evo. Tagliate a rondelle i cipollotti e metteteli a rosolare in padella. Nel frattempo eliminate il budello delle salsicce e rompete l'impasto delle salsicce con le mani (io ho usato una salsiccia normale e una salsiccia matta, cioè con l'aglio). Aggiungete la salsiccia in padella e lasciatela cuocere completamente.

Versate in padella il vino sangiovese, fate evaporare a fuoco medio e poi lasciate cuocere per qualche minuto.



Nel frattempo portate a bollore un tegame d'acqua. Salate quando bolle e buttate gli strozzapreti un po' alla volta. Fate cuocere per un minuto circa. Quando gli strozzapreti saliranno a galla saranno cotti. Scolateli al dente e metteteli in padella insieme al sugo. Terminate la cottura di tutti gli strozzapreti, aggiungete due cucchiaini di panna da cucina e tirate la pasta facendola saltare in padella.

Se il sugo si sarà asciugato troppo aggiungete un po' di acqua di cottura o ancora un po' di vino e saltate per un paio di minuti.

Un piatto dal profumo intenso e dal gusto deciso! Buon appetito!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altre Ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)